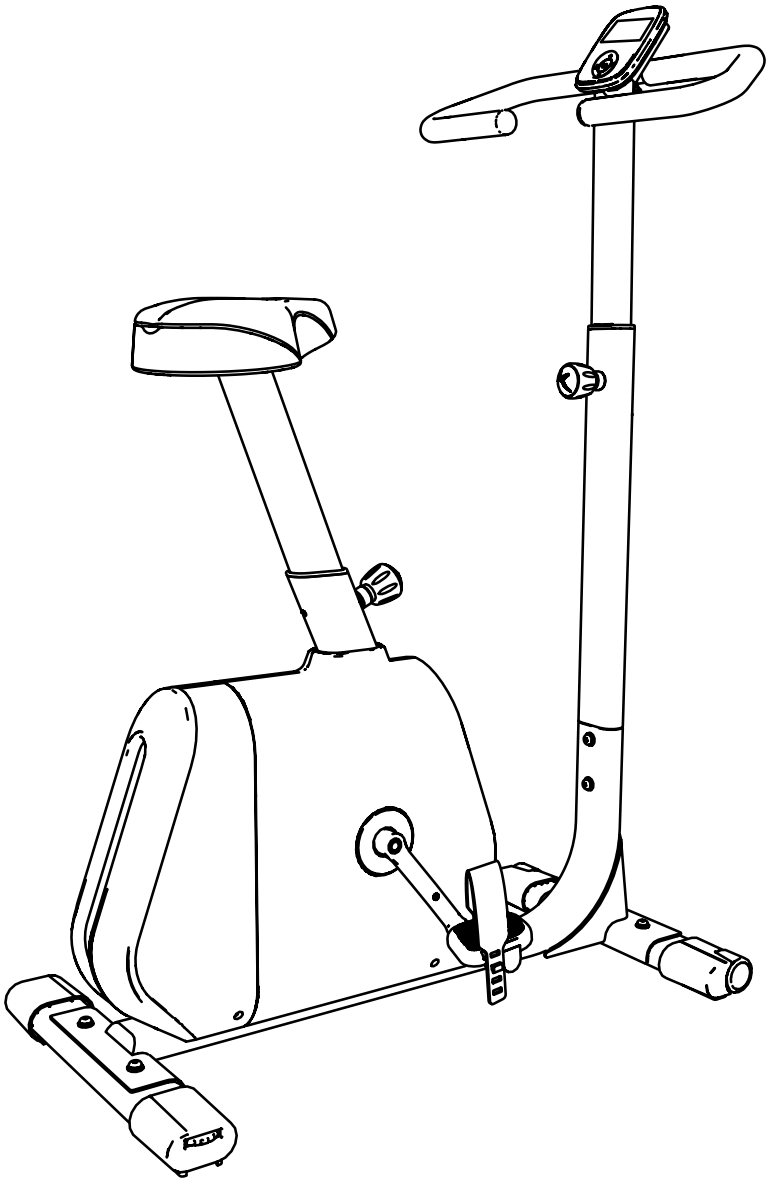
COMFORT BIKE



COMFORT BIKE
40 kg / 88 lbs
94 x 58 x 121 cm
37 x 23 x 47.6 in

Maxi
130 kg
287 lbs

45 min

DOMYOS

1 **EN** Handlebars - **FR** Guidon - **ES** Manillar - **DE** Lenker - **IT** Manubrio - **NL** Stuur - **PT** Guiador - **PL** Kierownica - **HU** Kormány - **RU** Руль - **RO** Ghidon - **SK** Riadidlá - **CS** Madlo - **SV** Styre - **BG** Корми ло - **TR** Gidon - **HR** Upravljač - **ZH** 车把 - **ZT** 車把 - **KO** 핸들바 - **AR** مقود

2 **EN** Console - **FR** Console - **ES** Consola - **DE** Konsole - **IT** Console - **NL** Console - **PT** Consola - **PL** Konsola - **HU** Konzol - **RU** Консоль - **RO** Consolă - **SK** Konzola - **CS** Konzole - **SV** Konsol - **BG** Конзола - **TR** Konsol - **HR** Konzola - **ZH** 控制面板 - **ZT** 控制面板 - **KO** 콘솔 - **AR** لوحة التحكم

3 **EN** Release lever to adjust the saddle - **FR** Molette de réglage de la selle - **ES** Rueda de ajuste del sillín - **DE** Einstellrädchen des Sattels - **IT** Rotella di regolazione della sella - **NL** Instelknop zadel - **PT** Botão de regulação do selim - **PL** Pokrętło regulacji siodełka - **HU** Nyereg állítócsavar - **RU** Ручка регулировки седла - **RO** Buton de reglare a șeii - **SK** Nastavovacie koliesko sedla - **CS** Kolečko pro nastavení sedla - **SV** Reglagehjul till sadel - **BG** Кръгла ръчка за регулиране наседалката - **TR** Sele ayar düğmesi - **HR** Regulator sjedala - **ZH** 车座调节转轮 - **ZT** 車座調節轉輪 - **KO** 안장 조절용 조절 장치 - **AR** صامولة ضبط المقعد

4 **EN** Saddle - **FR** Selle - **ES** Sillín - **DE** Sattel - **IT** Sella - **NL** Zadel - **PT** Selim - **PL** Siodełko - **HU** Nyereg - **RU** Седло - **RO** Șa - **SK** Sedlo - **CS** Sedlo - **SV** Sadel - **BG** Се далка - **TR** Sele - **HR** Sjedalo - **ZH** 车座 - **ZT** 車座 - **KO** 안장 - **AR** مقعد

5 **EN** Pedal - **FR** Pédale - **ES** Pedal - **DE** Pedal - **IT** Pedale - **NL** Pedaal - **PT** Pedal - **PL** Pedał - **HU** Pedál - **RU** Педаль - **RO** Pedală - **SK** Pedál - **CS** Pedál - **SV** Pedal - **BG** Педал - **TR** Pedal - **HR** Pedalae - **ZH** 脚踏板 - **ZT** 腳踏板 - **KO** 페달 - **AR** بدال

6 **EN** Transport wheels - **FR** Roulette de déplacement - **ES** Rueda de desplazamiento - **DE** Transportrolle - **IT** Rotella di spostamento - **NL** Transportwieltje - **PT** Rodinha de deslocação - **PL** Kółko do przemieszczania - **HU** Görgő a mozgatáshoz - **RU** Колесико для перемещения - **RO** Rotilă de deplasare - **SK** Premiestňovacie koliesko - **CS** Přemísťovací kolečko - **SV** Transporthjul - **BG** Колелце за преместване - **TR** Taşıma makarası - **HR** Kotač za premještanje - **ZH** 移动滑轮 - **ZT** 移動滑輪 - **KO** 이동용 바퀴 - **AR** بكرة النقل

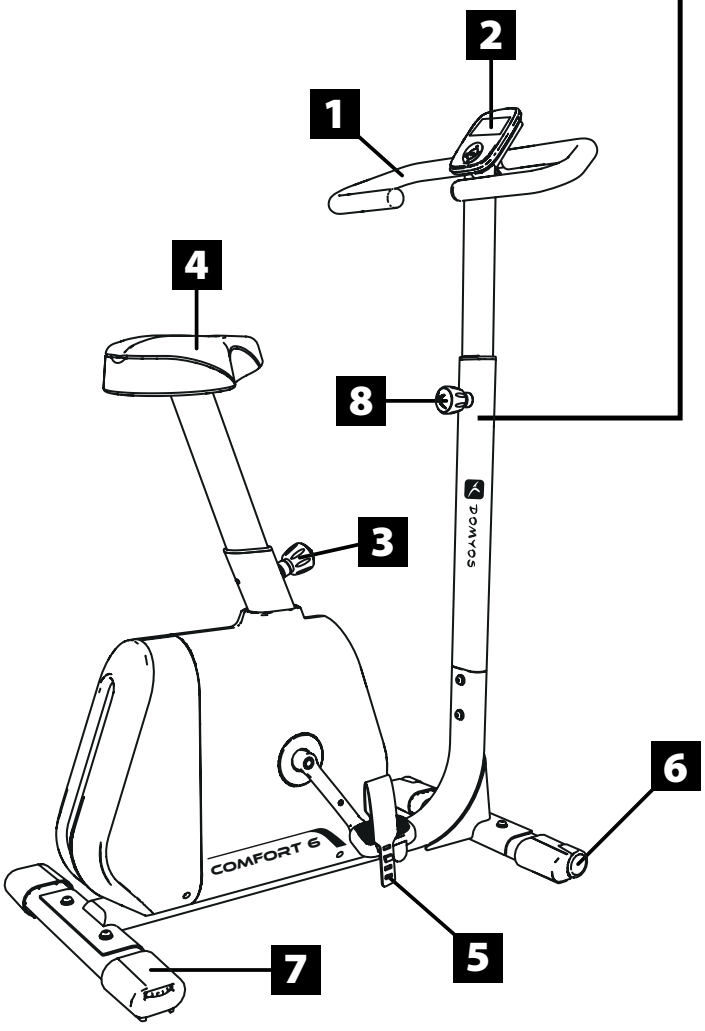
7 **EN** Levelling feet - **FR** Compensateurs de niveau - **ES** Compensadores de nivel - **DE** Niveauausgleicher - **IT** Compensatori di livello - **NL** Niveauregelaars - **PT** Compensadores de nível - **PL** Kompensatory poziomu - **HU** Szintkiegyenlítők - **RU** Компенсаторы уровня - **RO** Compensatori de nivel - **SK** Kompenzátory úrovne - **CS** Vyrovnávací podložky - **SV** Niv kompensatorer - **BG** Компенсатори на нивото - **TR** Yükseklik ayar tertibatları - **HR** Kompenzatori razine - **ZH** 平衡补偿器 - **ZT** 平衡補償器 - **KO** 수평조절 다리 - **AR** معاوضات المستوى

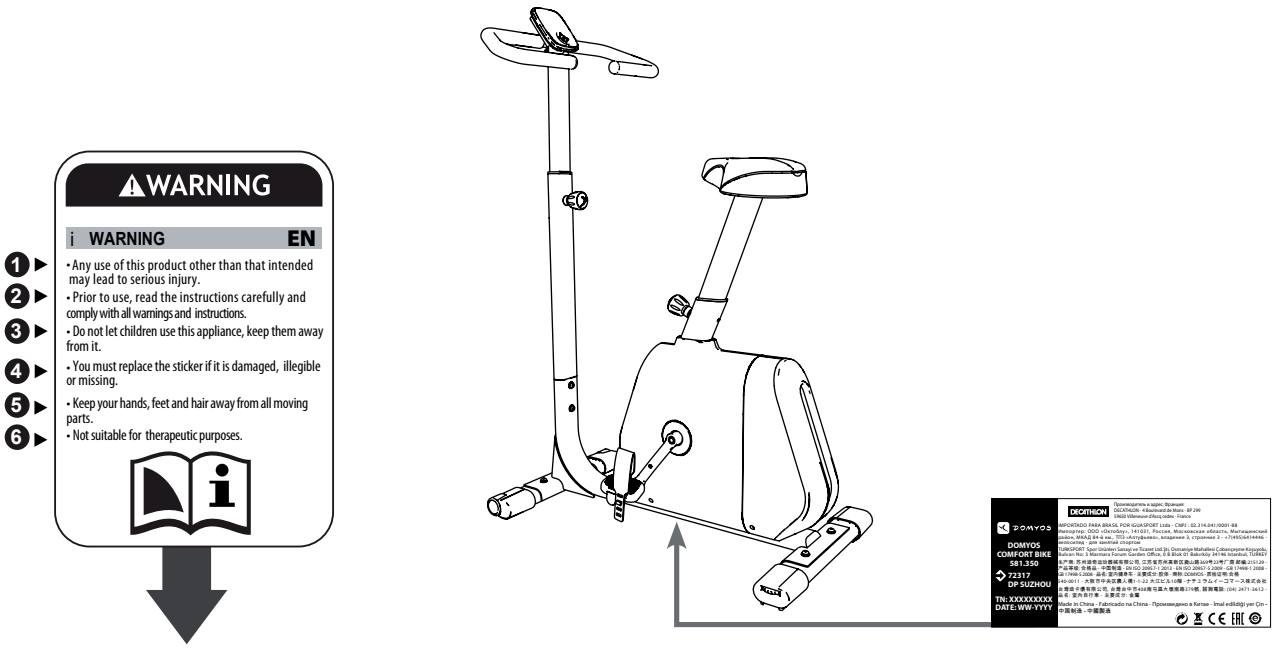
8 **EN** Release lever to adjust the handlebars - **FR** Molette de réglage du guidon - **ES** Rueda de ajuste del manillar - **DE** Einstellrädchen des Lenkers - **IT** Rotella di regolazione del manubrio - **NL** Instelknop stuur - **PT** Botão de regulação do guiador - **PL** Pokrętło regulacji kierownicy - **HU** Kormány állítócsavar - **RU** Ручка регулировки руля - **RO** Buton de reglare a ghidonului - **SK** Nastavovacie koliesko riadidiel - **CS** Kolečko pro nastavení madla - **SV** Reglagehjul till styre - **BG** Кръгла ръчка за регулиране на кормилото - **TR** Gidon ayar düğmesi - **HR** Regulator upravljača - **ZH** 车把调节转轮 - **ZT** 車把調節轉輪 - **KO** 핸들바 조절 장치 - **AR** صامولة ضبط المقود

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

⚠WARNING

- **Misuse of this product may result in serious injury.**
- **Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.**
- **Do not allow children on or around machine.**
- **Replace label if damaged, illegible, or removed.**
- **Keep hands, feet and hair away from moving parts.**




WARNING
i WARNING EN
1 ▶ • Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
2 ▶ • Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
3 ▶ • Do not let children use this appliance, keep them away from it.
4 ▶ • You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
5 ▶ • Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
6 ▶ • Not suitable for therapeutic purposes.
DOMYOS
DOMYOS COMFORT BIKE 581.350
I7231? DP SUZHOU
TN: XXXXXXXXX
DATE: WW-YYYY
DECATHLON

i AVERTISSEMENT FR

• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
• Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

i ADVERTENCIA ES

• El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
• Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
• No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
• No adecuado para fines terapéuticos

i WARNUNG DE

• Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
• Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
• Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
• Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
• Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
• Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

i AVVERTENZA IT

• Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
• Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
• Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
• Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
• Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
• Non idoneo a fini terapeutici

i WAARSCHUWING NL

• Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
• Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
• Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
• Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
• Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
• Niet geschikt voor therapeutische doeleinden

i AVISO PT

• Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
• Antes de qualquer uso, leia com atenção o modo de utilização e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
• Não permita o uso desta máquina por crianças e mantenha-as afastadas desta.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
• Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
• Não adequado para fins terapêuticos

i OSTRZEŻENIA PL

• Jakiekolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
• Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zami eszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
• Nie pozwalać dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
• Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową
• Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
• Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych

i FIGYELMEZTETÉS HU

• A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
• Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetések et és előírásokat.
• Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
• Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
• Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
• Terápiás célokra nem alkalmas

i ВНИМАНИЕ RU

• В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
• Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
• Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
• Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
• Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
• Не подходит для терапевтических целей

i AVERTISMENT RO

• Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
• Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de utilizare şi să respectaţi toate avertismentele şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
• Nu le permiteţi copiilor să utilizeze acest aparat şi nici nu-i lăsaţi să se apropie de acesta.
• În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte cu desăvârşire, acesta trebuie înlocuit.
• Nu apropiaţi mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mişcare.
• A nu se utiliza în scopuri terapeutice

i UPOZORNENIE SK

• Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za nasledok vážne poranenia.
• Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
• Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k ňomu prístup.
• Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
• Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
• Nevhodné na terapeutické účely

i UPOZORNĚNÍ CS

• Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
• Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
• Nedovolte dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
• Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
• Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujícím se částem.
• Nevhodné pro terapeutické účely

i VARNING SV

• Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
• Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
• Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
• Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
• Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
• Inte lämplig för behandlingssyften

i ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

• Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
• Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
• Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
• Ако малкировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
• Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
• Не е подходящо за терапевтични цели

i UYARI TR

• Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
• Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
• Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.
• Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gerekir.
• Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
• Terapötik amaçla kullanılamaz

i UPOZORENJE HR

• Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
• Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
• Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
• Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
• Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
• Nije prikladno za terapijske svrhe

i 注意事项 ZH

• 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
• 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
• 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
• 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
• 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
• 不适用于治⊠目的

i 警告 JA

• この商品の不適切なすべての使用法は重症を引き起こす危険があります。
• ご使用の前に使用マニュアルを注意深くお読みになり書かれている警告と使用法全体を守ってください。
• お子様にはこの機械を使用させないでください。お子様の手の届かない場所に保管してください。
• シールが損傷したり判読不可能だったりはがれている場合は、シールを交換してください。
• 作動中の部分には手や足、髪の毛を近づけないでください。
・治療目的にはお使いいただけません

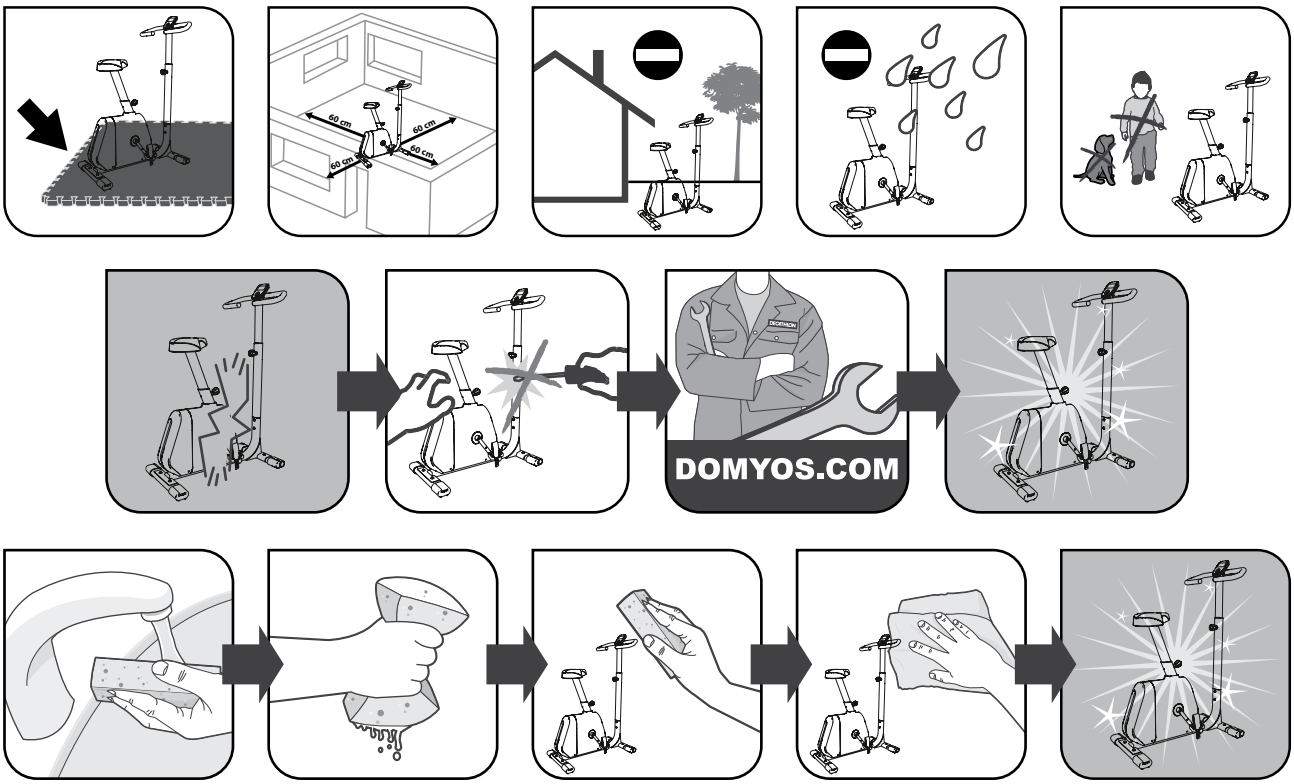
i 注意事項 ZT

• 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
• 使用前請仔細閱讀說明書，遵守說明書中的注意事項和使用說明。
• 請勿讓兒童使用本產品，並將其放置于遠離兒童的地方。
• 如果產品上粘貼的說明出現損壞、無法閱讀或缺失的情況，請將其替換。
• 請勿將手腳或頭發靠近正在轉動的部件。
• 不適用於治療之目的

i تنبيه AR

• يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة.
• قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
• لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير
• في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة
• للا تقرّب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.
غير مناسبة للأغراض العلاجية

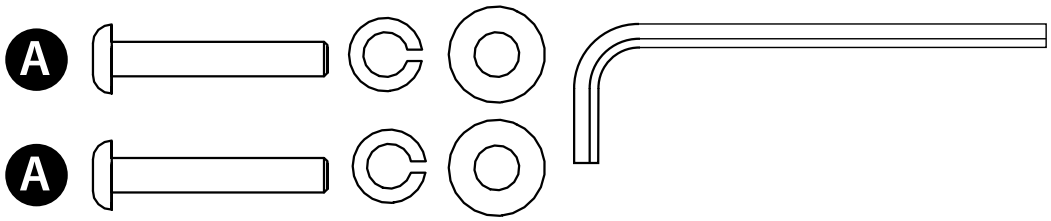
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية

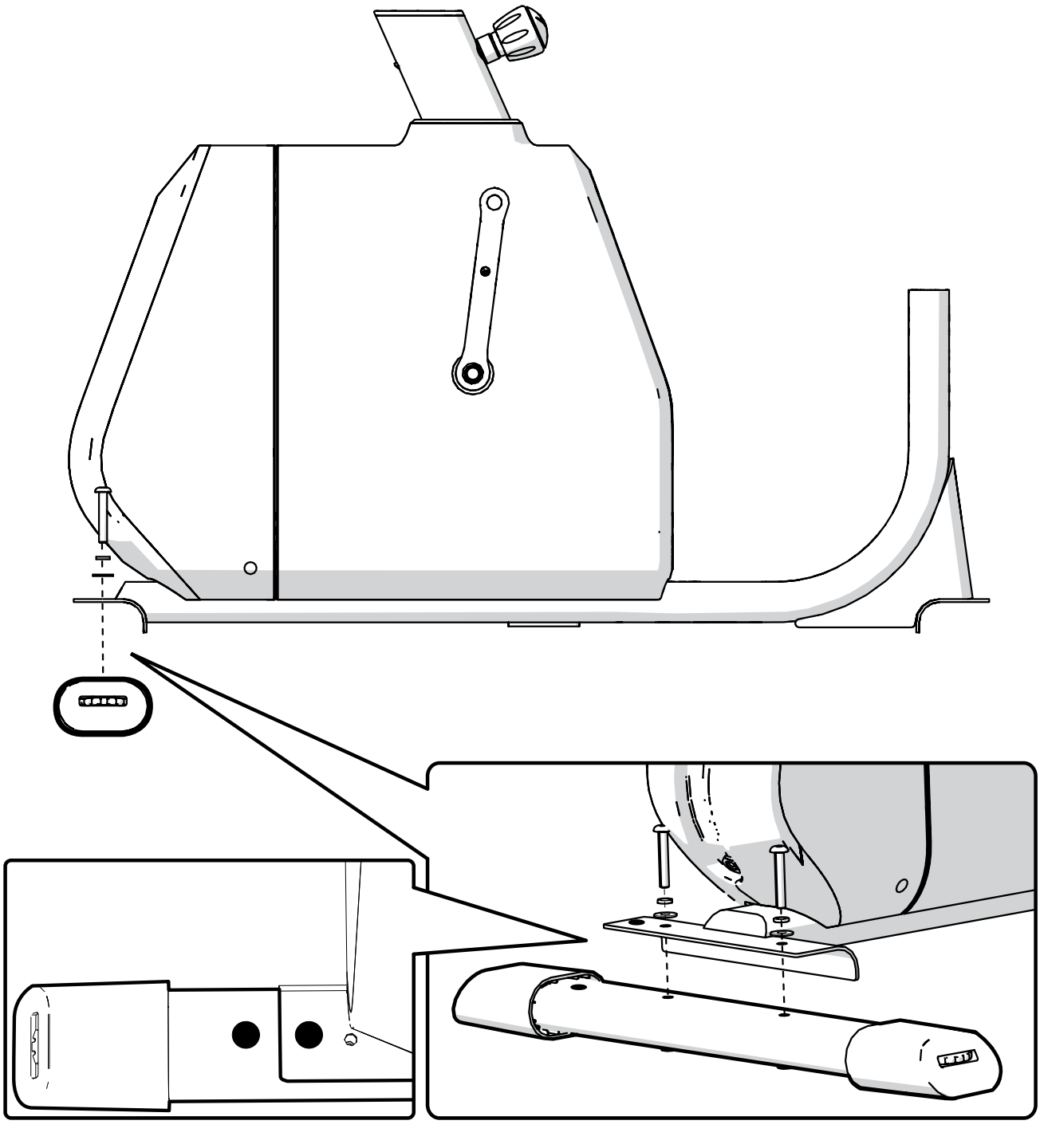


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

1

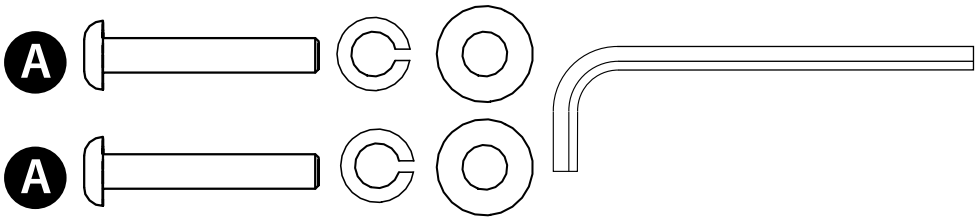


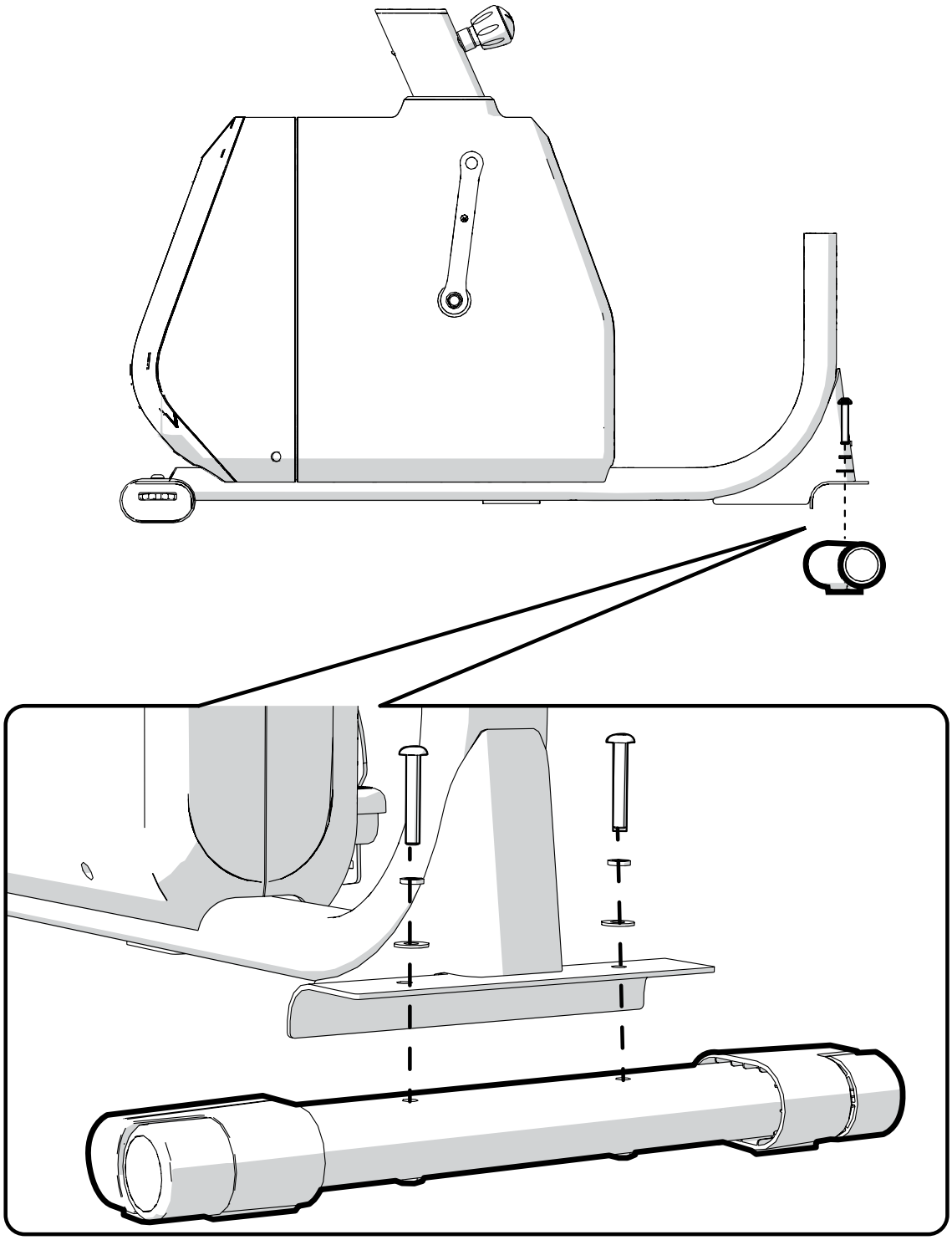


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

2

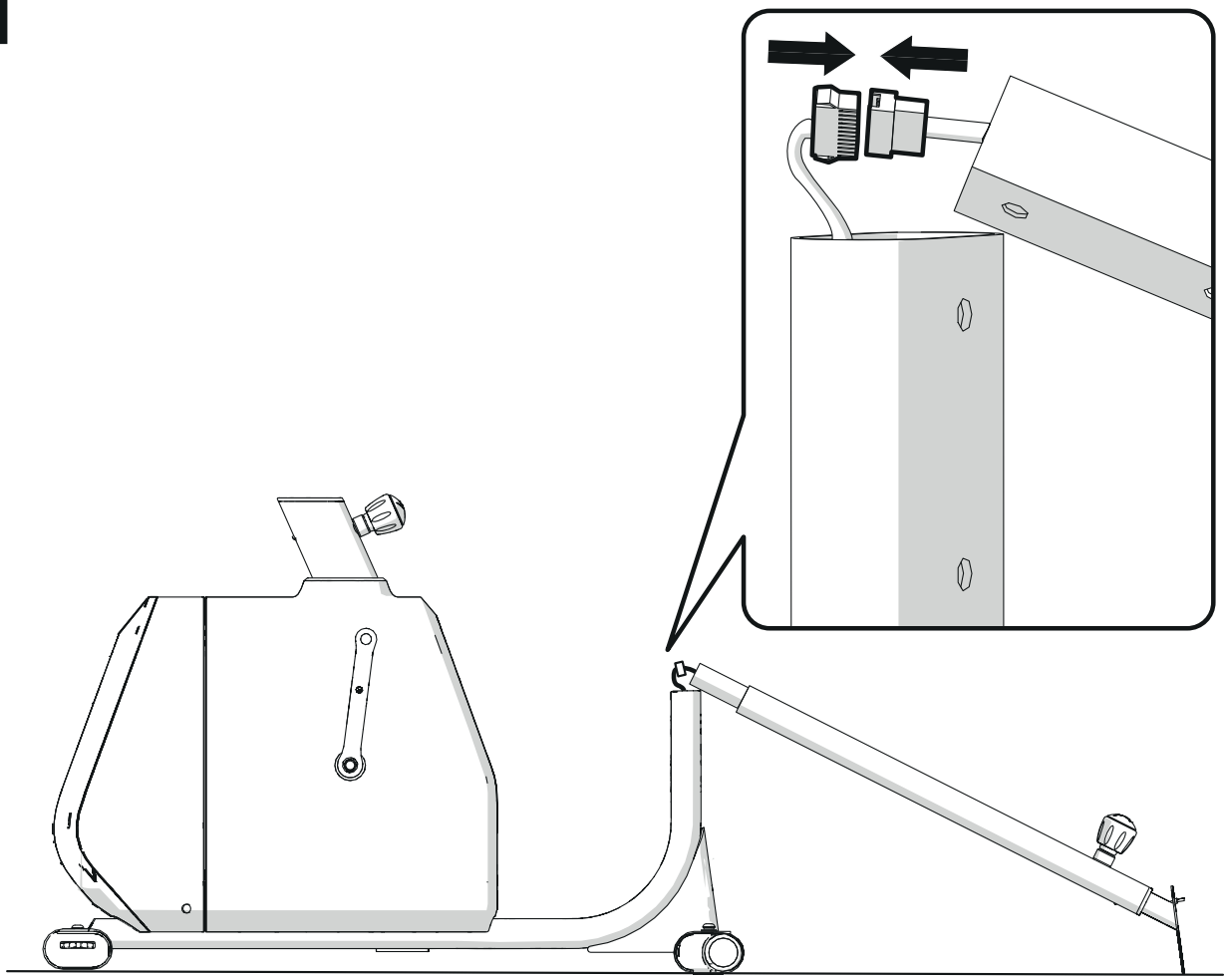


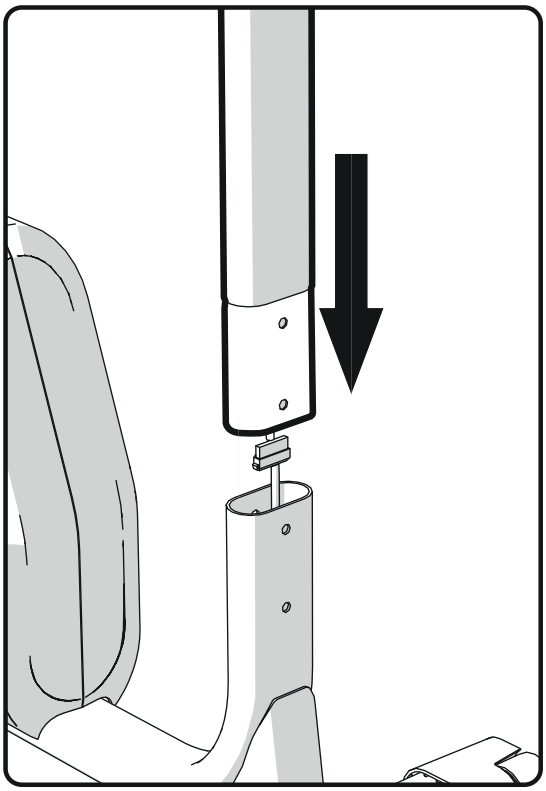


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

3

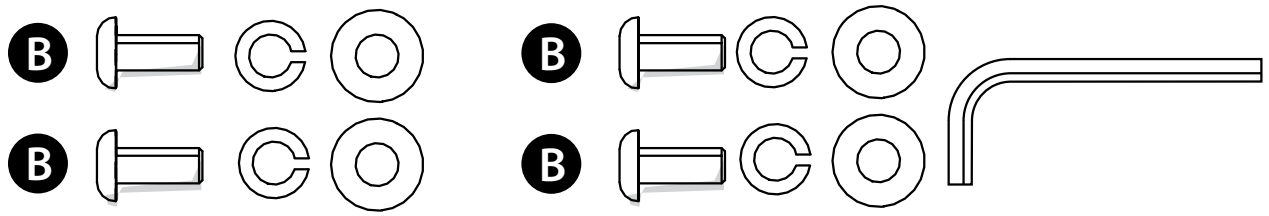


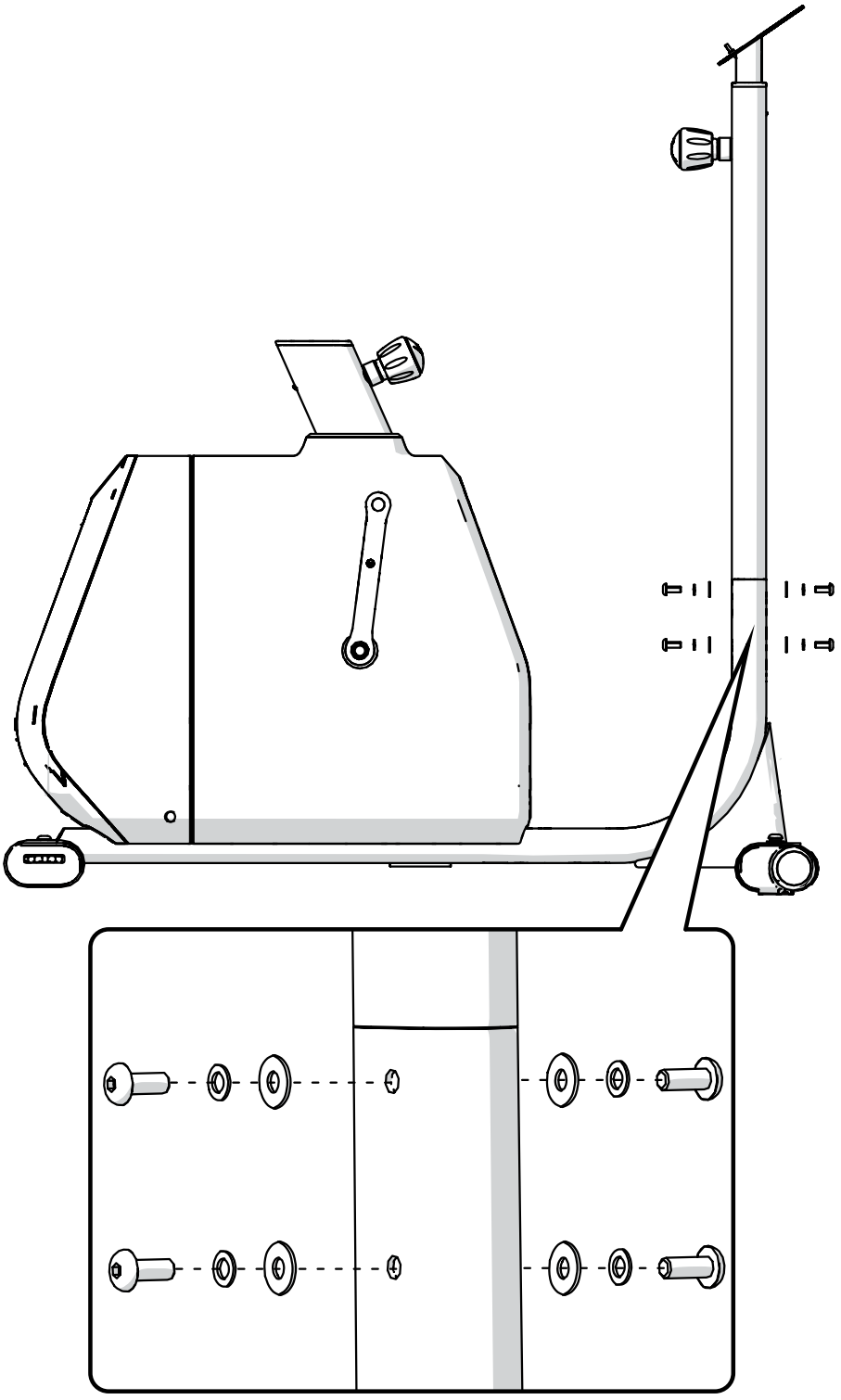


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

4

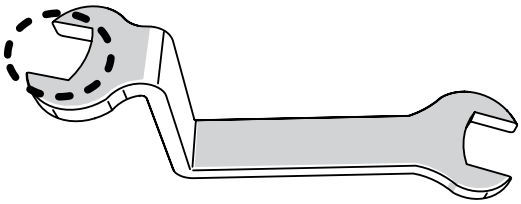




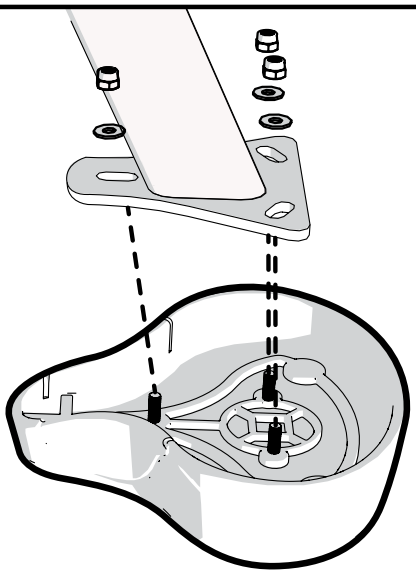
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

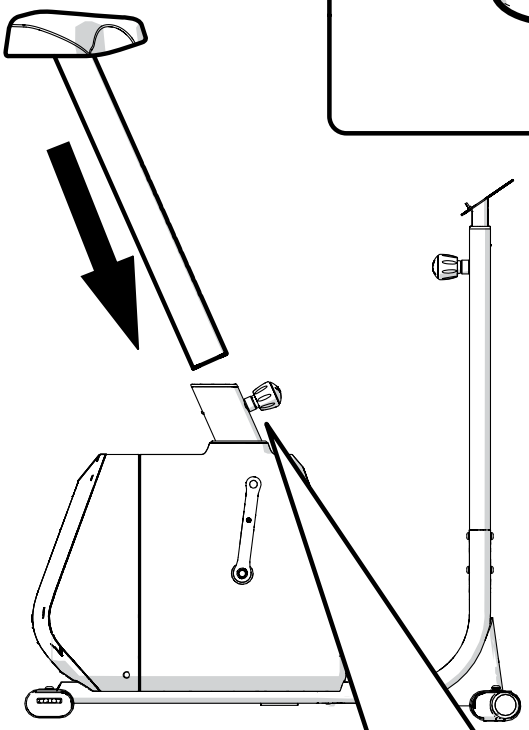
45 min

5

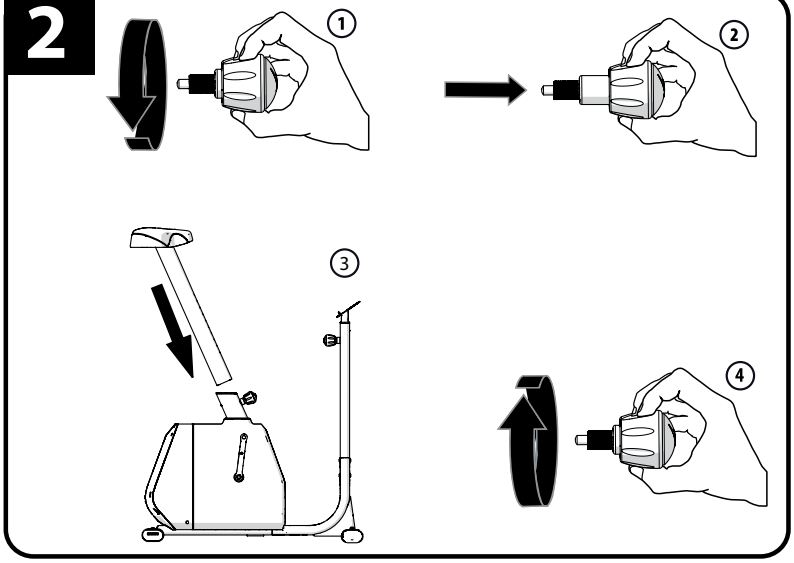


1





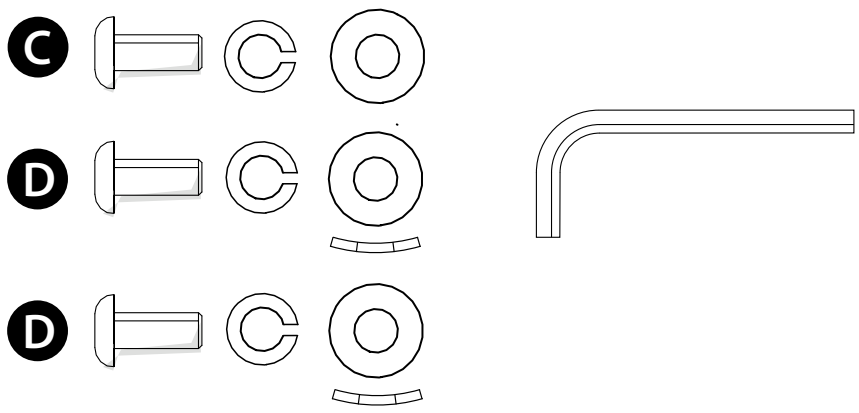
2

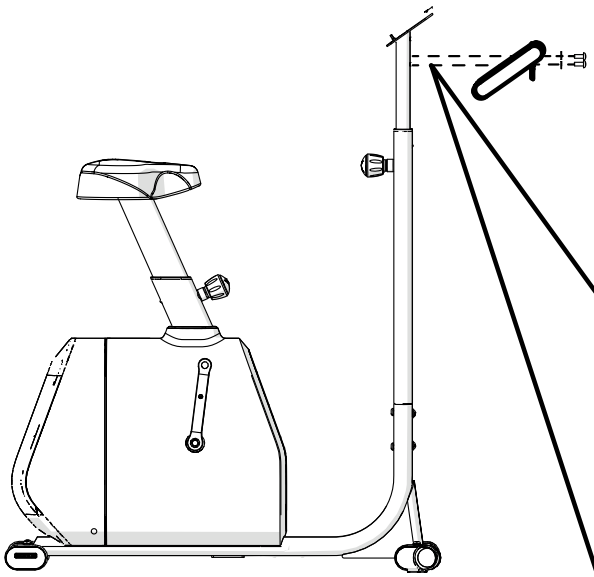


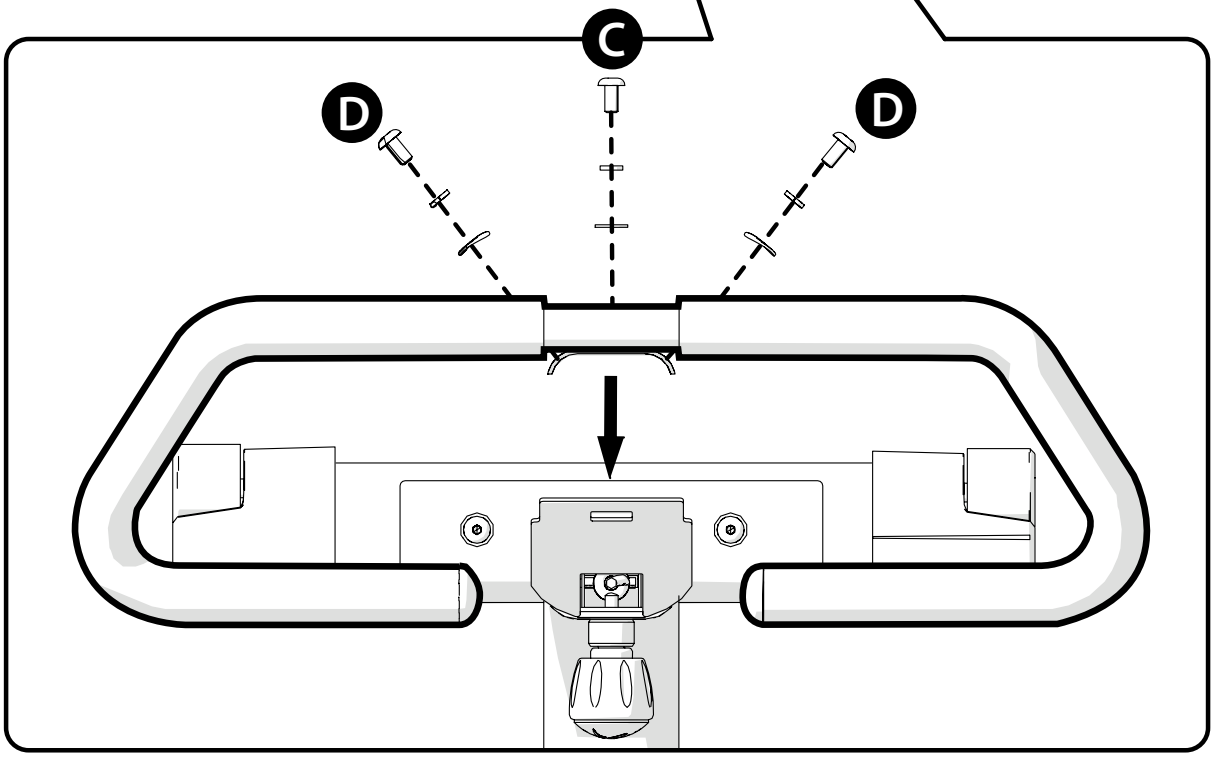
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

6



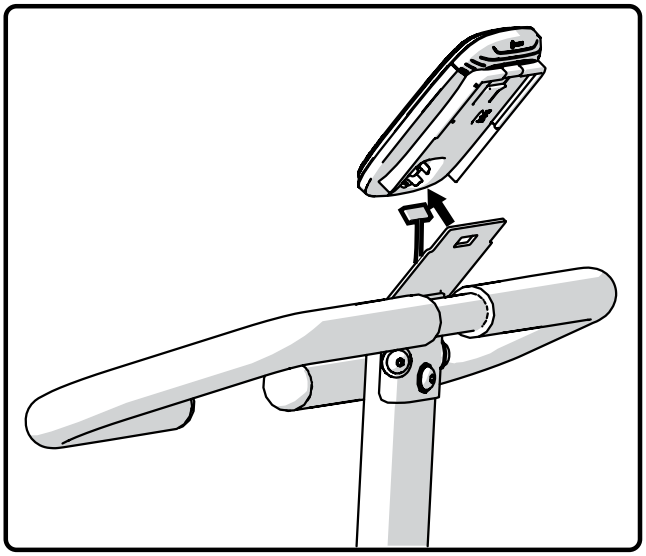


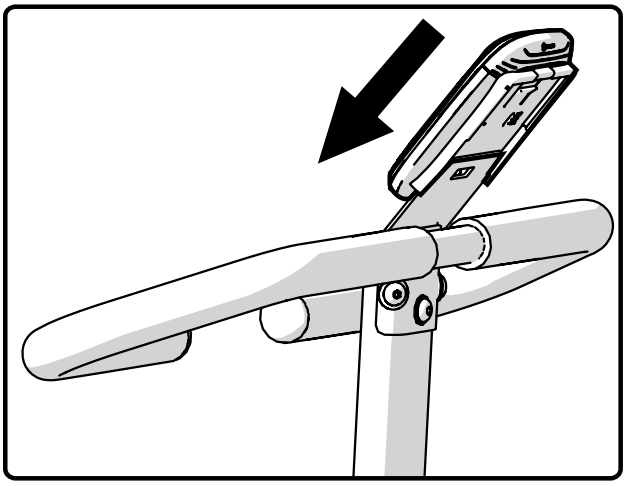


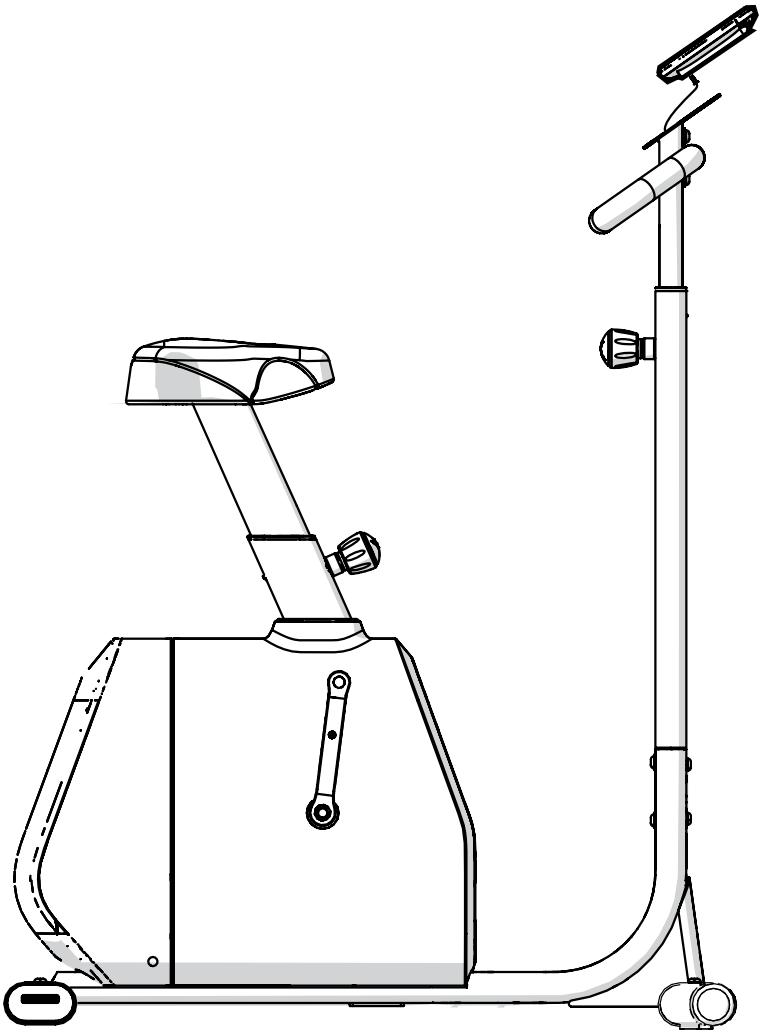
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

7



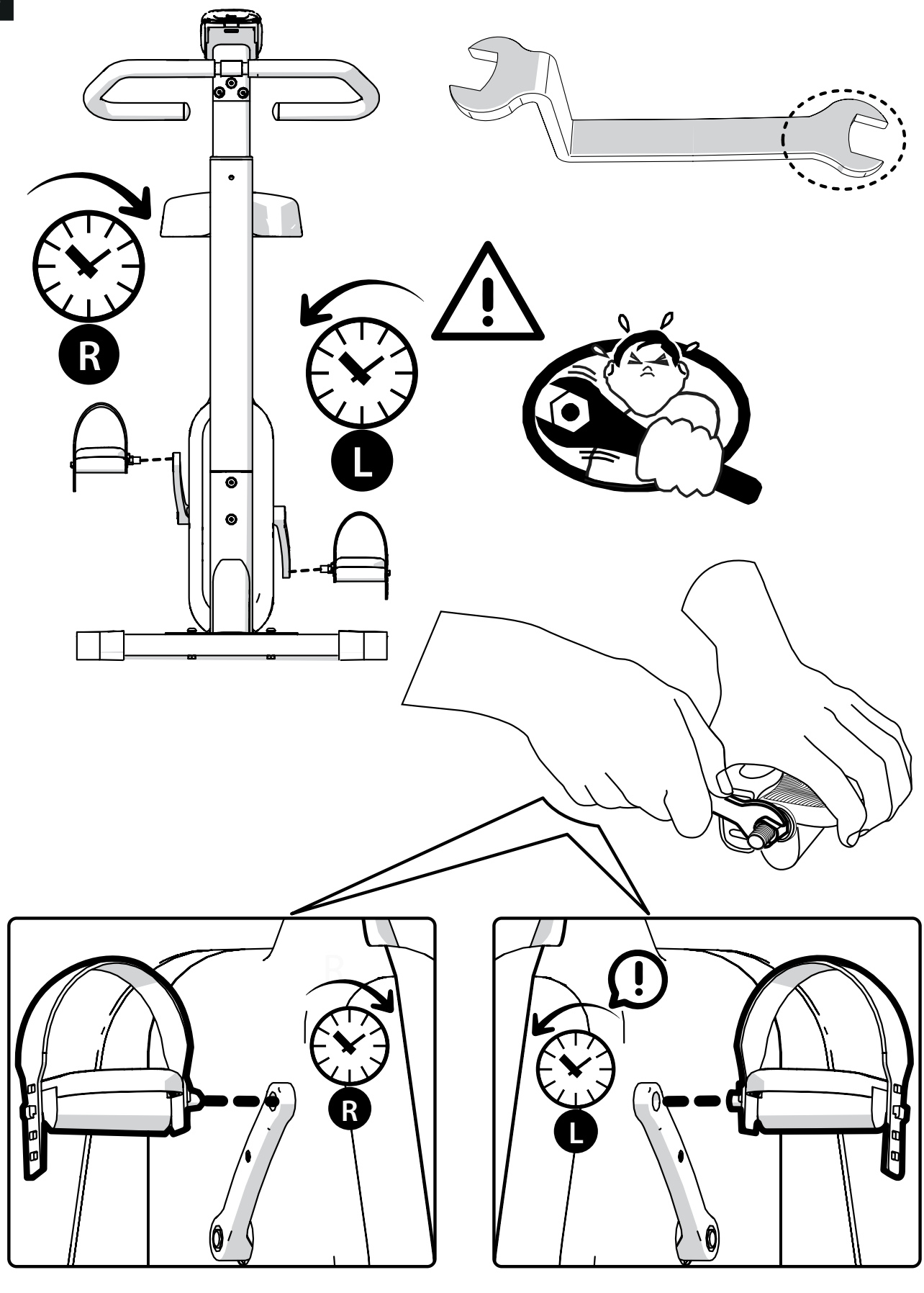




ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

45 min

8



PT

Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.

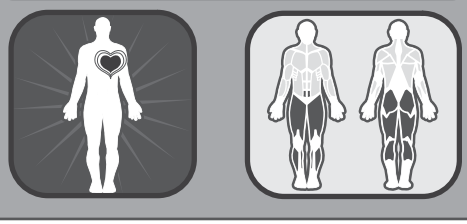
Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas envidam sempre todos os esforços para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso site DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS vá ao encontro de todas as suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

Através da sua geometria estudada, esta bicicleta coloca-o numa posição anatómica. Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem sem cortes. A prática de bicicleta estática é uma excelente forma de atividade de cardio-training. O treino neste aparelho destina-se a aumentar a sua capacidade cardiovascular. Através deste princípio, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (atividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta). A bicicleta estática permite-lhe tonificar as suas pernas e nádegas. Também participam no exercício dos músculos da barriga das pernas e a parte inferior dos abdominais.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS



ADVERTÊNCIA

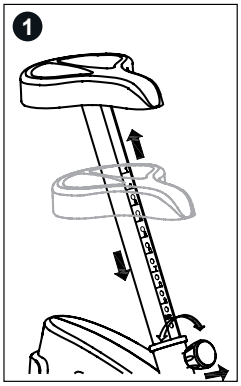
A procura da boa forma deve ser praticada de modo CONTROLADO. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização.

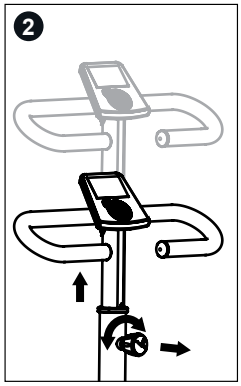
RECOMENDAÇÕES GERAIS

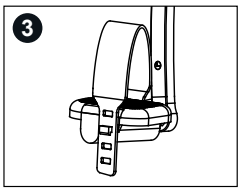
1. Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
2. A DOMYOS rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
3. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
4. É da responsabilidade do utilizador inspecionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.
5. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efetuada com cuidado.
6. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas joias. Prenda o seu cabelo para que este não incomode durante o exercício.
7. As pessoas que usem um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo eletrónico implantado são avisadas que utilizam o sensor de pulsações por sua conta e risco.
8. A utilização do sensor de pulsações não é recomendada a mulheres grávidas.
9. ADVERTÊNCIA! Os sistemas de supervisão do ritmo cardíaco podem apresentar uma falta de precisão. Um excesso de exercício pode causar ferimentos graves ou até a morte. Qualquer sensação de dor ou de mal-estar deve ser seguida por uma paragem imediata do treino.
10. Utilize o seu produto apenas com o adaptador fornecido.

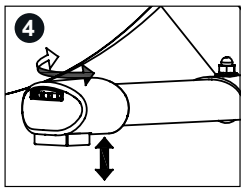
DEFINIÇÕES

Advertência: é necessário baixar a bicicleta para proceder a qualquer ajuste (selim, guiador).









1 – COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO ASSENTO
Ajuste a altura do selim ao nível da sua anca. Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura correta ao pedalar, os joelhos devem estar ligeiramente fletidos no momento em que os pedais estão na posição mais baixa. Para ajustar o assento, desaperte algumas voltas e puxe o botão sobre o tubo do selim. Ajuste o seu assento à altura certa e reintroduza o botão no tubo do selim apertando-o até ao fundo.
ATENÇÃO:
• Certifique-se que volta a colocar o botão no tubo do selim e que o aperta cuidadosamente.
• Nunca exceda a altura máxima do selim.

2 - COMO AJUSTAR O GUIADOR
Para ajustar a altura do guiador, desaperte-o algumas voltas e puxe o botão na armação principal. Regule o guiador para a altura certa e reinsira o botão na armação principal, enroscando-o até ao fundo.
ATENÇÃO:
• Certifique-se que volta a colocar o tubo porta-guiador e aperta bem.
• Nunca exceda a altura máxima do tubo porta-guiador.

3 - COMO AJUSTAR A CORREIA DOS PEDAIS
Retire a correia e ajuste no entalhe desejado.

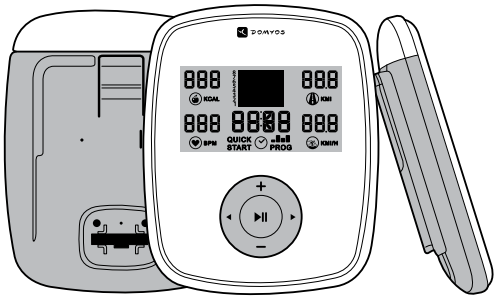
4 - NIVELAMENTO DA BICICLETA
Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode um dos pernos localizados nos lados do pé traseiro ou ambos até eliminar a instabilidade.

PT

■ CONSOLA

A sua consola oferece inúmeras funções para enriquecer a sua prática.
Encontrará abaixo a totalidade das indicações para utilizá-la facilmente.

■ APRESENTAÇÃO



1. BOTÃO ▶II : Botão central para ligar a consola, selecionar os menus, validar as suas escolhas, iniciar uma sessão de treino, fazer uma pausa, terminar uma sessão de treino, desligar a consola.

2. BOTÕES + e − : Ajustar (aumentar ou reduzir) a dificuldade de pedalagem.

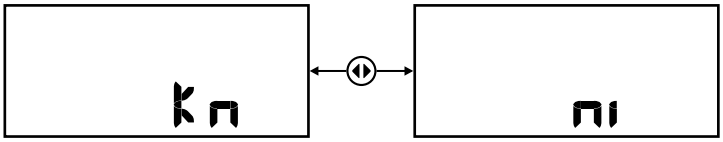
3. BOTÕES ◀ e ▶ : Navegar nos menus.

4. RESET: Reiniciar a seleção.

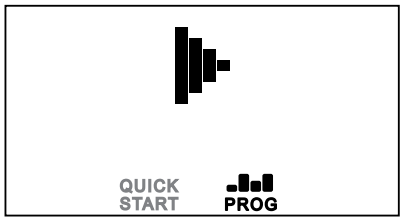
5. INTERRUPTOR DE SELEÇÃO: Selecione o seu tipo de aparelho (VE, Ro,VM)
VE: bicicleta elíptica
VM: bicicleta estática
RO: máquina de remo

■ SELEÇÃO KM / Mi

Por defeito, a sua consola dá-lhe as indicações de distância e velocidade em km e km/h.
Para passar para unidade Milhas (Mi):
1. Desligue a consola.
2. Prima o botão central durante mais de 3 segundos.
3. Selecione a unidade com os botões ◀ ▶ .
4. Valide premindo o botão central ▶II , a console passa automaticamente para o ecrã inicial.



■ O ECRÃ INICIAL



É o primeiro ecrã que é apresentado quando liga a consola.
O menu ▶ DEMARRAGE RAPIDE (ARRANQUE RÁPIDO) permite iniciar uma sessão de treino livre.
O menu ▂▄▂ PROGRAMME (PROGRAMA) permite escolher uma sessão de treino entre as 7 propostas.

■ MENU

▶ ARRANQUE RÁPIDO

Comece a pedalar ou prima o botão central ▶II .
Pode começar a sua sessão.
Para ajustar a dificuldade de pedalagem, prima os botões + ou − .
Para fazer uma pausa, prima o botão central ou deixe de pedalar.
Para retomar a sua sessão (no espaço de 15 minutos após o início da pausa), prima de novo o botão central ou comece de novo a pedalar.
Caso use um cinto medidor da frequência cardíaca analógico não codificado, a sua frequência cardíaca será detetada automaticamente.
Para parar a sessão antes do fim, prima longamente o botão central.
Para desligar a consola, prima longamente o botão central uma vez retornado ao ecrã inicial.
A consola desliga-se automaticamente após 15 minutos de inatividade.

▂▄▂ PROGRAMA

Selecione o menu programa ▂▄▂ utilizando os botões ◀ e ▶ , em seguida, valide premindo o botão ▶II.
No menu programa, selecione o perfil entre os 7 propostos utilizando os botões ◀ e ▶, em seguida, valide a escolha premindo o botão ▶II .
Selecione o tempo de prática utilizando os botões + e − (por defeito, o tempo de prática é de 30 minutos) e, em seguida, valide premindo o botão ▶II ou começando a pedalar.
Pode começar a sua sessão ▂▄▂ .
Para ajustar a dificuldade de pedalagem, prima os botões + ou − .
Para retomar a sua sessão (no espaço de 15 minutos após o início da pausa), prima de novo o botão central ou comece de novo a pedalar.
Caso use um cinto medidor da frequência cardíaca analógico não codificado, a sua frequência cardíaca será detetada automaticamente.
Para parar a sessão antes do fim, prima longamente o botão central.
Para desligar a consola, prima longamente o botão central uma vez retornado ao ecrã inicial.
A consola desliga-se automaticamente após 15 minutos de inatividade.

Perfis de programa.

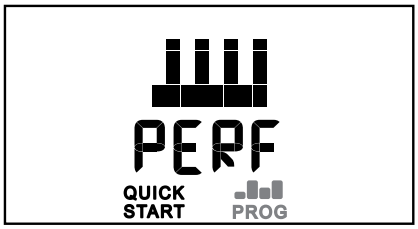
Tempo por defeito = 30 minutos (exceto «Arranque rápido» onde o tempo aumenta) que se ajusta premindo as teclas + e —.
Um quadrado vertical (8 ao todo) = 1 nível de resistência.

A. Modo «QUICK-START»:

Benefício: Utilização rápida.

Descrição: Subir para a bicicleta e pedalar sem restrições.

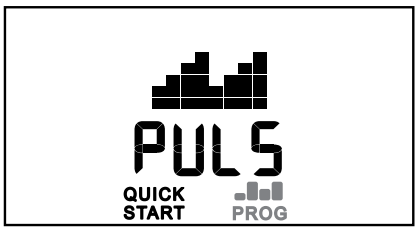
B. Programa «PERF»:



Benefício: Desempenho.
Descrição: Intervalos de alta intensidade para melhorar a sua resistência e solicitação muscular importante. O ideal será manter o mesmo ritmo durante todo o período da sessão de treino. As resistências mais fracas são as fases de recuperação. Trabalhar a 90% da sua FC máx. nos picos.

***** (coaching da FC na página seguinte).

C. Programa «PULS»:

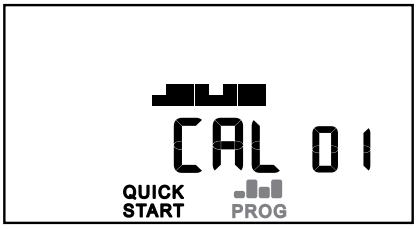


Benefício: Tonificação.

Descrição: Dupla ascensão, adaptar o ritmo em função do nível de resistência.
Resistência elevada = ritmo inferior para um envolvimento muscular mais significativo.
Trabalhar a 80% da sua FC máx.

***** (coaching da FC na página seguinte).

D. Programa «KCAL 01»:

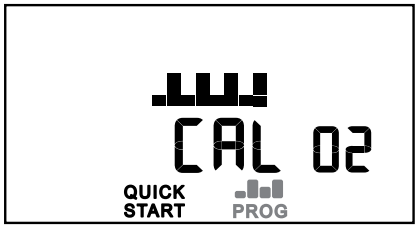


Benefício: Perda de peso (Nível 1).

Descrição: Dupla plataforma de intensidade fraca, manter um ritmo bastante rápido durante a sessão de treino. Trabalhar a 70% da sua FC máx.
Conselho: De preferência, manter as mãos fixas durante o esforço.

***** (coaching da FC na página seguinte).

E. Programa «KCAL 02»:

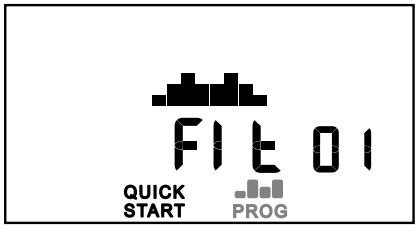


Benefício: Perda de peso (Nível 2).

Descrição: Intervalos de baixa intensidade para se manter dentro da zona alvo, associando uma solicitação muscular mais significativa do que no nível 1. Trabalhar a 80% da sua FC máx.

***** (coaching da FC na página seguinte).

F. Programa «FIT 01»:

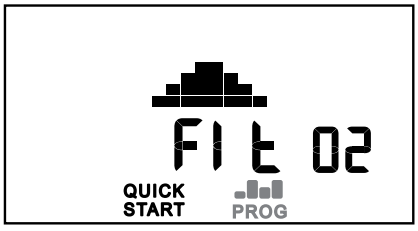


Benefício: Estar em forma (Nível 1).

Descrição: 2 picos de esforço incluídos numa sequência de esforço que inclui uma fase progressiva e depois degressiva. Trabalhar a 70% da sua FC máx.

***** (coaching da FC na página seguinte).

G. Programa «FIT 02»:

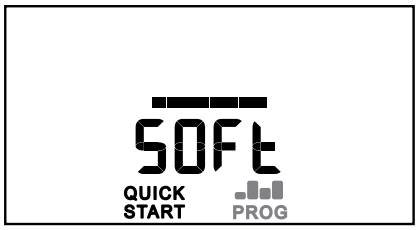


Benefício: Estar em forma (Nível 2).

Descrição: Manter um bom volume de trabalho sobre o conjunto da sequência que inclui uma fase progressiva, um pico de esforço e uma fase degressiva. Trabalhar a 80% da sua FC máx.

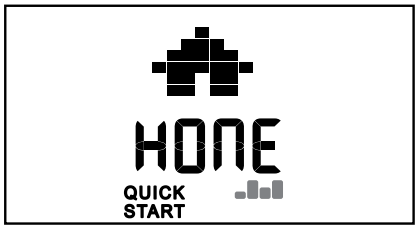
***** (coaching da FC na página seguinte).

H. Programa «SOFT»:



Benefício: Percurso plano.
Descrição: Percurso 100% personalizável, com resumo dos desempenhos no final da sessão.

I. Regressar ao menu principal:

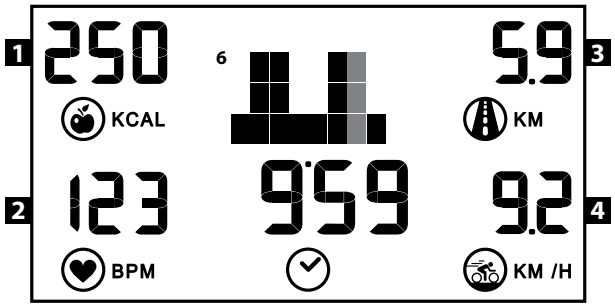


■ COACHING DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

(a medição da FC implica a utilização de um cinto cardio de tipo analógico não codificado).

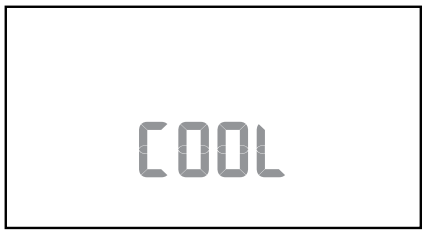
Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC máx):
Para as mulheres: 226 - a idade.
Para os homens: 220 - a idade.
Ajuste em proporção com o nível de prática:
Adicionar + 10 para os iniciantes, pessoas não treinadas.
Basear-se no cálculo da base acima para os praticantes ocasionais.
Remover -10 para os praticantes regulares.
A FC máx, em relação ao objetivo:
Fase de recuperação: 60% da FC máx.
Retoma lenta ou perda de peso: 65%-80% da FC máx.
Melhoria da resistência: 80-90%.
Melhoria do desempenho > 90%.

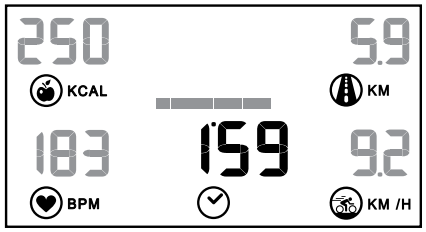
■ ECRÃ DURANTE A SESSÃO



1. Calorias queimadas em kcal.
2. Frequência cardíaca em batimentos por minuto (requer o uso de um cinto medidor da frequência cardíaca analógico não codificado.
3. Distância em km (ou Mi).
4. Velocidade em km/h (ou mi/h).
5. Tempo que falta para o final da sessão (ou tempo acumulado a partir do início da sessão, no âmbito de uma sessão de arranque rápido).
6. Escala de intensidade do esforço

■ RESUMO DOS DESEMPENHOS





A recapitulação dos seus desempenhos é automaticamente apresentada no final da sua sessão durante o período de recuperação de 2 minutos.
Pode, desta forma, visualizar:
- a sua frequência cardíaca média (se usou um cinto medidor da frequência cardíaca de tipo analógico não codificado durante a sua sessão);
- uma estimativa do número de calorias queimadas;
- a sua velocidade média;
- a distância percorrida.

Para ajustar a dificuldade de pedalagem, prima os botões + ou − .
Para parar a recapitulação dos seus desempenhos antes do fim, prima longamente o botão central.

■ DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

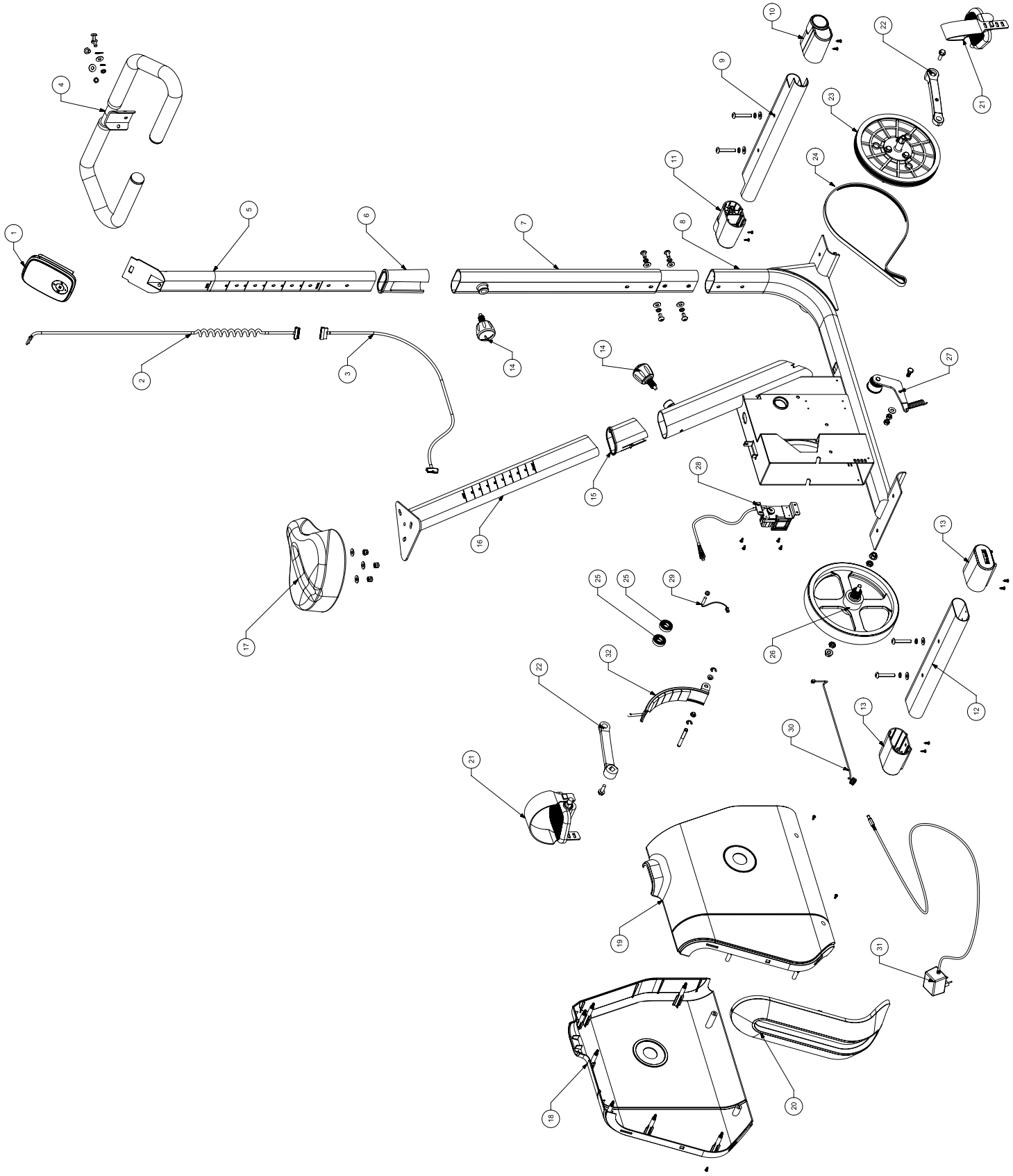
A consola não se liga:

- Verifique a ligação do adaptador na bicicleta;
- Verifique a ligação dos cabos na parte de trás da consola e no interior da armação (etapa de montagem n.° 5).

No caso de persistência do problema, consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

O ecrã da minha consola apresenta «E1», «E2», «E3»:

Contacte a assistência pós-venda da Domyos (consulte a última página).


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • アフターサービス• 售後服務 • بعد خدمة البيع

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://www.domyos.fr/sav (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web http://www.domyos.es/sav (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.it/sav per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet http://www.domyos.be/sav (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË
Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website http://nl.domyos.be/sav (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL
Necessita de assitência?
Encontre-nos no site domyos.pt ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

中国
你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://www.domyos.cn/sav
或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI
Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE
Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家
需要帮助？
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国
ヘルプが必要ですか？
サイトwww.domyos.comをご覧ください(インターネット接続料)。
もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家
需要幫助？
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com
(تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

COMFORT BIKE

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
請保留原始說明書
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - велосипед - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

生产商: 苏州迪奇运动器械有限公司, 江苏省苏州高新区鹿山路369号23号厂房 邮编:215129 - 产品等级: 合格品 - 中国制造 - EN ISO 20957-1 2013 -EN 957-5 2009 HC- GB 17498-1 2008 - GB 17498-5 2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 胶体 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 室內自行車 - 主要成分: 金屬

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 - 中國製造

ref pack: 786.835

DOMYOS.COM